

Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldhagyma , Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr		
		Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 Kj			Energia: 224.54 Kcal / 938.58 Kj			Energia: 234.39 Kcal / 979.75 Kj			Energia: 251.85 Kcal / 1,052.73 Kj			Energia: 227.82 Kcal / 952.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.92 g	5.70 g	1.70 g	5.14 g	0.40 g	0.14 g	5.44 g	4.46 g	1.35 g	5.34 g	6.43 g	1.95 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.67 g	9.99 g	1.24 g	48.89 g	18.09 g	0.85 g	41.99 g	9.99 g	1.01 g	42.01 g	9.99 g	1.14 g	40.79 g	9.99 g	1.01 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Piritott tésztaleves**A.M., Sárgarépa főzelék TM., Fasirozott Tej-tojás mentes., Alma 27%			Sertésragu leves A.M., Húsos spagetti tojás A.M., Narancs			Karfiolleves Allergmentes, Zúzapörkölt A.M., Tarhonya köret A.M., Almakompót			Vegyes gyüm.leves TM., Petrezselymes burg.A.M., Párolt csirkemell			Olasz zöldségleves A.M., Sárgaborsó főzelék **A.M., Sült tarja, Banán		
		Energia: 524.35 Kcal / 2,191.78 Kj			Energia: 524.28 Kcal / 2,191.49 Kj			Energia: 524.25 Kcal / 2,191.37 Kj			Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 Kj			Energia: 525.31 Kcal / 2,195.80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.89 g	30.73 g	8.15 g	22.20 g	23.54 g	7.43 g	7.22 g	14.81 g	1.71 g	26.81 g	20.87 g	2.45 g	32.50 g	15.80 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.94 g	10.86 g	1.08 g	54.35 g	0.60 g	1.13 g	89.82 g	15.98 g	1.07 g	58.00 g	7.99 g	0.82 g	62.58 g	0.00 g	1.03 g		
1,(6),(7),(8),(12)			1,9			1,3,9			1			1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj			Energia: 151.67 Kcal / 633.98 Kj			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 Kj			Energia: 201.97 Kcal / 844.23 Kj			Energia: 195.50 Kcal / 817.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.54 g	4.48 g	1.36 g	5.10 g	0.40 g	0.14 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	8.46 g	3.67 g	1.11 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.40 g	0.00 g	1.02 g	30.80 g	0.00 g	0.85 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	32.44 g	0.00 g	1.09 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				





Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

